

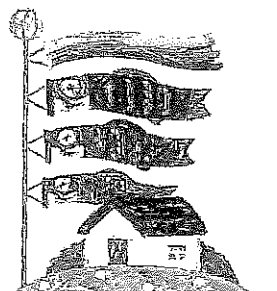
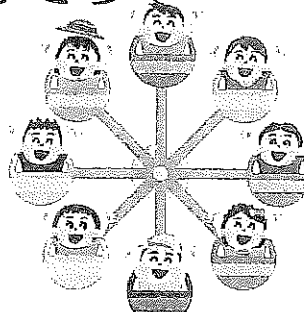

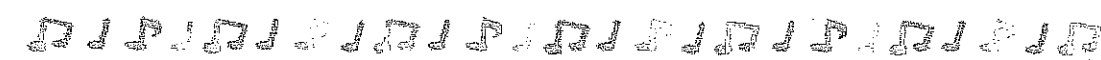



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	任意保育日 (お弁当を持参してください)				
2 木					
3 金	5/3~5/6まで休園です				
4 土					
5 日					
6 月					
7 火	ピビンバ わかめスープ キンショウメロン	牛乳 手作り 豆腐みたらし風子	米、白玉粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ごま	もやし、メロン、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、焼きのり
8 水	きつねご飯 トックスーフ	牛乳 チーズ蒸しパン	もち、米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
9 木	ごはん 五目豆 ししゃものから揚げ 味噌汁	牛乳 ドーナツ	米、さつまいも、油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、ししゃも、だいた、豚ひき肉、豆みそ、ちくわ、油揚げ	メロン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ごぼう、ねぎ
10 金	ごはん 千手ミ ちりめん粉の酢物 新たまねぎスープ	手作りヨーグルト おかし	米、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、絹ごし豆腐、卵、むきえび、しらす干し	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、カットわかめ
11 土	三色どぼろ丼 さつまいも汁 いちご	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こんにゃく、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、焼き豆腐、豆みそ、凍り豆腐	にんじん、ほうれんそう、いちご、ねぎ、ごぼう、しょうが
12 日					
13 月	ごはん コロケ コールスローサラダ カレーチャウダー	牛乳 ごさりの 黒糖スティックパン	米、パン、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん
14 火	アスパラちらし ポテトサラダ ウインナーのソテー おかし	牛乳 手作り豆ケーキ	米、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、三温糖、焼酎(車)	牛乳、ウインナー、卵、油揚げ、ちくわ、しらす干し、凍り豆腐	にんじん、メロン、そらまめ、グリーンピース(冷凍)、りんご天然果汁、きゅうり、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、グリーンアスパラガス、れんこん、干しいたけ
15 水	ハマシライス サラダ	牛乳 ごさりの チーズスティックパン	米、パン、じゃがいも、三温糖、ごま油、押麦	牛乳、牛肉、ツナ水漬缶	たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、キャベツ、トマト、いんげん
16 木	ごはん 魚のからあげ ちくわとごぼうのきんぴら 味噌汁	牛乳 手作りじゃがバター	じゃがいも、米、油、から揚げ粉、マーガリン、焼酎、ごま油	牛乳、あかうお、ちくわ、豆みそ、油揚げ、ごま	かぼちゃ、メロン、ごぼう、にんじん、なめこ、ねぎ

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 金	キンパ チャップチエ わかめスープ	牛乳 黒糖クッキー	米、小麦粉、はるさめ、黒砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、無塩バター、かにかまぼこ、ごま、ウインナー	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、焼きのり、だいこん(たくあん)
18 土	千キンライス ポタージュ キンショウメロン	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉	メロン、たまねぎ、クリームコーン缶、かぼちゃ、にんじん、いんげん、コーン缶、パセリ
19 日					
20 月	ごはん コロケ 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、なたね油、砂糖、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、木綿豆腐、豆みそ、ツナ水漬缶、きな粉	かぼちゃ、トマト、なめこ、白ねぎ、ブロッコリー、カットわかめ
21 火	ごはん 肉じゃが ちりめん二郎炒め けんちん汁	キンショウメロン 牛乳 お好み焼き	じゃがいも、米、米粉、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)、コーンスターチ、油	牛乳、ウインナー、鶏肉、豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、かつお節、ごま	メロン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、にら、だいこん、いんげん、ねぎ、あおのり
22 水	カレーライス アスパラサラダ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、押麦	牛乳、豚肉、ツナ水漬缶、ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、グリーンアスパラガス、コーン缶
23 木	ごはん ボーケビーンズ コロコロ卵焼き コンソメスープ	キンショウメロン 牛乳 ごさりのクリームパン	米、パン、じゃがいも、油	牛乳、卵、だいた、豚肉、チーズ	メロン、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、いんげん、ねぎ
24 金	ごはん 焼魚 コロコロポテトサラダ 味噌汁	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、じゃがいも、コーンフレーク、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)	ヨーグルト(加糖)、さわら、豆みそ、ウインナー、油揚げ	だいこん、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ
25 土	ピビンバ トックスーフ	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、もち、食パン、マヨネーズ(卵なし)、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、卵、粉チーズ、ごま	にんじん、もやし、ほうれんそう、干しいたけ、焼きのり、ねぎ、あおのり
26 日					
27 月	中華どんぶり 豆腐スープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、ピーマン、干しいたけ
28 火	ごはん マカロニグラタン たきぎ和え 味噌汁	キンショウメロン 牛乳 手作りカルピス寒天 おかし	米、じゃがいも、マカロニ、ごま油	牛乳、カルピス、ウインナー、チーズ、豆みそ、ちくわ、油揚げ、ごま	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、こまつな、いんげん、ねぎ、ひじき、かんてん(粉)
29 水	ごはん 鶏のから揚げ パンサンデー 味噌汁	牛乳 ごさりの クッキークリームパン	米、パン、から揚げ粉、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、豆みそ、ツナ水漬缶、油揚げ、ごま	きゅうり、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、切り干しだいこん
30 木	ごはん マーボー豆腐 しょうまい のっぺい汁	キンショウメロン 牛乳 ボンテケージョ	米、じゃがいも、さといも、片栗粉、上新粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、油揚げ	メロン、にんじん、だいこん、たまねぎ、にら、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
31 金	ごはん 鮭の照り焼き ひじきの五目煮 ポルシチ	牛乳 きな粉ラスク	米、コッペパン、じゃがいも、こんにゃく、油、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、さけ、鶏肉、ちくわ、きな粉	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、ピーマン、いんげん、ひじき、しょうが

※食材は記載と変更になる場合があります。
 ※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見/ノートをおいています。
 ※何でもお気軽に声をおかけください。